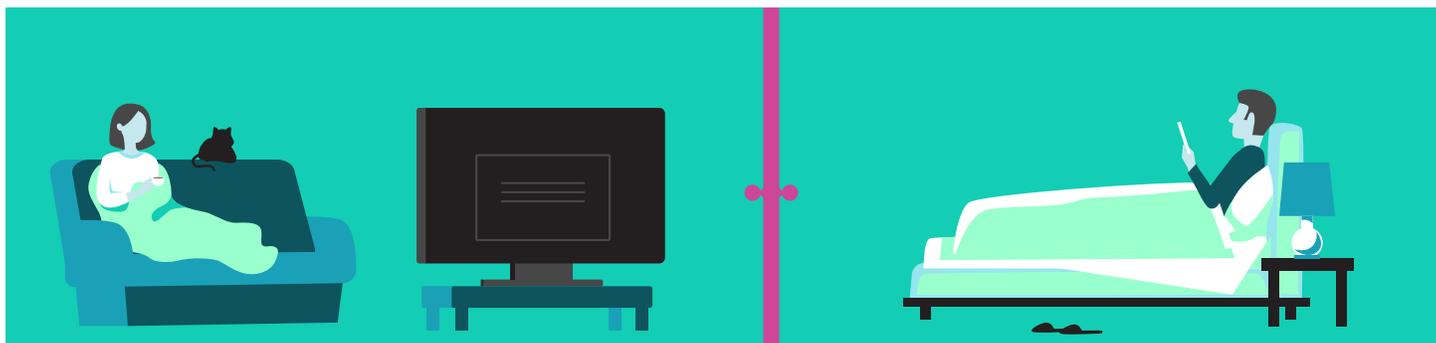


# ¿Qué significa el auto-aislamiento?



El auto-aislamiento es para las personas que ya están enfermas o han obtenido resultados positivos del COVID-19. Si alguien en tu hogar obtiene un resultado positivo del COVID-19, todos los que viven contigo deben quedarse en casa.

El auto-aislamiento es para personas que no están suficientemente enfermas para ir al hospital. Tu doctor podría decirte que debes recuperarte en casa. El aislamiento mantiene a personas enfermas lejos de personas saludables para evitar que la enfermedad se propague. Incluso en tu casa, debes tratar de mantenerte alejado de otras personas lo más posible. Quédate en casa EXCEPTO si vas a recibir cuidado médico.

## Auto-aislamiento significa:



Quédate en casa



Si estás enfermo y necesitas estar más cerca que 6 pies de alguien en tu casa, ambos necesitan ponerse una máscara quirúrgica.



Debes mantenerte en un cuarto separado de otras personas en tu casa.



Usa un baño diferente



Limpia las superficies que tocas frecuentemente (teléfonos, manijas de puerta, interruptores de luz, manillas de inodoros, manillas de lavamanos, mostradores y objetos de metal)



Trata de no usar los mismos objetos personales que usan otros.

# ¿Qué significa el auto-aislamiento?

## ¿Cuándo puedo parar el auto-aislamiento?

Si tu resultado fue positivo y tuviste síntomas, debes quedarte aislado de otras personas hasta que ya no tengas fiebre, hasta que tus síntomas hayan mejorado por un mínimo de 3 días y han pasado por lo menos 10 días desde que te enfermaste. Esto significa que has dejado de tomar medicina para bajar tu fiebre y todos los otros síntomas se han ido.

Si el resultado de tu prueba del COVID-19 fue positivo, pero nunca tuviste síntomas, puedes parar el auto-aislamiento 10 días después de que tu resultado fue positivo.

## ¿Qué deben hacer las otras personas viviendo en mi casa?

Otras personas en tu hogar deben de quedarse en cuarentena por 14 días desde la última vez que estuvieron contigo. Todos en tu casa deben quedarse en cuarentena hasta que todos estén mejor.

## Si necesitas cuidado médico.

Si tus síntomas empeoran o si sientes que necesitas cuidado médico, llama a un proveedor de atención médica o al 911 y diles que tienes síntomas del COVID-19 antes de ir al consultorio, la clínica o sala de emergencia. Esto es importante para que los proveedores del cuidado médico estén preparados para tu visita y puedan tomar precauciones para mantener tu seguridad y la de otros.

Si tus síntomas son una emergencia, llama a tu doctor inmediatamente. Algunas señales de emergencia son\*:



**Dificultad al respirar  
o falta de aire**



**Dolor o presión  
en tu pecho que  
no se va**



**Si sientes confusión  
o no puedes  
despertarte fácilmente**



**Tus labios o tu  
cara se ven azulados**

\*Estos no son todos los síntomas de emergencia. Llama a tu doctor si estás preocupado.



## Lávate las manos con agua y jabón por 20 segundos.

- Después de toser o estornudar
- Después de tocar superficies que otros tocan frecuentemente (teléfonos, manijas de puerta, interruptores de luz, manilletas de inodoros, manilletas de lavamanos, mostradores y objetos de metal)
- Antes de cocinar, comer y después de ir al baño.